

ベッセルスポーツクラブ  
**B**ESSERUNG

第 33 号

発行日 平成 27 年 9 月 28 日

発行者 河井 恵美



◇ ご挨拶

副会長 國澤 嘉代子

酷暑の夏も過ぎ去り、小さな秋を見つけるのが楽しいこの頃です。

各部の活動も快適に行われているのではないのでしょうか。

今年は戦後 70 年の節目の年です。この夏広島原爆ドームや資料館を訪れる機会がありましたが、大変な混雑で多くの外国の方々も熱心に展示を見ていました。実家に帰った時は今年 88 才になる私の父が原爆で亡くなった兄（私の伯父）のことをポツリポツリと話してくれました。

戦争よりも不幸なことにはないにしても、自然災害や事故など人生には何が起こるかわかりません。豪雨の被害や調布の飛行機事故は記憶に新しいところです。

自転車で体育館やテニスコートに通う何気ない毎日が本当は一番ありがたいことなのだ、この夏改めてそう思いました。

スポーツの秋、皆さん怪我をしないよう気を付けてベッセルライフを楽しみましょう。

◇ おめでとうございます！

6 月 29 日に河井会長が清原慶子三鷹市長より『市政功労賞』を受賞されました。会長の体育指導委員や芸術文化財団などでの長年にわたる幅広いご活躍が評価され感謝されたものと思います。心からお祝いを申し上げます。





## ◇◇◇ 活動報告 ◇◇◇

### ◇ベッセルフェスト

第9回ベッセルフェストの会場警備に、パドルテニス部の鈴木部長、村石先輩と私の3人が担当しました。3人とも優しい顔立ちなので、警備が務まるのか心配しましたが、意外にも恐れをなされたのかどうか、不審な人はいませんでした。高山小には多数の三鷹市民の方々に来場していただきまして、ベッセルスポーツクラブに対する関心の高さを感じました。

私は駐輪場への誘導等に忙しく、パドルテニス部以外の発表や体験を観たり参加したりすることができなかったことは残念でした。けれどもそんな忙しい中でも、恒例の豚汁は内緒でお代わりまでしてしまいました。次回はおにぎりを持参しておいしい豚汁を頂こうと、今から来年のベッセルフェストを楽しみにしています。

パドルテニス部 藤巻 朗

### ◇地域スポーツクラブシンポジウム

6月27日、東京体育館にて、地域スポーツクラブシンポジウムが開催され、地域スポーツクラブの変遷と、都内のふたつのスポーツクラブの現状についてお話を聞きました。

地域スポーツクラブは、「三鷹方式」に始まり、現在は様々な形式のクラブが全国に約3500あるそうです。始めは自主運営するクラブが殆どでしたが、徐々に市区町から助けを得て規模が大きくなったクラブや、NPO法人になり専属のスタッフ置くクラブもあるそうです。現状を話してくださったクラブは、公立中学校構内にクラブハウスがあり、年に何回も教室を開き、文化的な部もありました。

ベッセルスポーツクラブとは大きな違いがあると思いましたが、どのクラブも共通していることは、人が動かないと活動が進んでいかないといい点だと思いました。ベッセルの中でも、多くの方が各部の為、行事の為に働いてくださっています。自主的に運営していく為のたくさんのお仕事が少しずつ動くことで分担され、日々の活動に繋がっていくのだと感じました。

今回のシンポジウムに参加し改めてベッセルの良さを再認識しました。これからも、会員の皆様と長きに亘りお互いに支え合って、楽しく活動していけると嬉しいです。

ヨガ部 原 理恵

### ◇東大の馬に会おう！「三鷹愛馬の日」

7月22日、NPO「みんなのみたか」と東大馬術部による馬とのふれあい1日体験イベントが開かれました。馬の五感や生態についてのお話を聞いた後、東大馬場で乗馬体験、餌やり体験を行い、参加した子ども達はとても喜んでいました。

この事業は三鷹市が主催で、三鷹ウエストと私達のクラブが協力して行い、次は12月に開催予定です。

國澤 嘉代子





### ◇老人施設「はなかいどう」慰問

「ラウアエ」有志メンバーは9月14日(月曜日)の午後に老人保健施設「はなかいどう」を慰問しました。デイサービス利用者を対象に、ノヒリエを始めとして6曲の踊りを披露しました。また、踊りの合間に「小さな竹の橋の下で」等の歌唱やハンドモーションフラ「月の夜」を観客とともにを行い、楽しいひと時となりました。

石井 美枝

### ◇ソフトバレー教室

9月8日、15日、29日(全3回)の日程で、三鷹市民(在勤、在学者を含む)の方を対象に、三鷹市出身でオリンピックにも出場された、バレーボール元日本代表の多治見麻子さんによる指導でソフトバレーボール教室を行っています。

初日は、雨の中たくさんの方々が参加されました。基本のパス練習を中心に、スパイクやサーブ、そしてチームに分かれて試合をしました。

多治見さんの説明はとてもわかりやすく、参加した方々も生き生きと、楽しそうにプレイをしていました。

トップアスリートの方の指導を受ける機会は、とても貴重な経験です。

今回、ご指導いただいたことをこれからの練習に生かし、少しでもレベルアップしていきたいと思います。

ソフトバレーボール部 佐藤 昌美

## ◇◇◇ 各部の新人さん ◇◇◇

### パドルテニス部

今年の5月に家族そろって入会しました。我が家は夫と私、小5の息子と小3の娘の4人家族です。

入会しようと思ったきっかけはある日知人から、高山小に水曜パドルというものがあることを聞き、当時入学したばかりの娘に、1年生から始められるので入ってみる？と聞いてみたところ、入りたい意思が強かったので、入りました。ところが家の事情で引っ越し事になり、やむを得ず退会する事に……。

そのころ、息子と主人はサッカーを3年近くやっていたのですが、やはり引っ越しをきっかけに退会し、その後新しい学校では、兄妹でミニバスケットクラブに入会しました。でも、そこでは2人共合わなかったらしく、すぐ退会してしまいました。何か運動させたいと思っていたところ、パドルテニスだったら親子で出来るのではと考えて、今度は家族全員でベッセルのパドルテニス部に入会することにしたのです。

入会から約半年。今では家族全員、楽しくテニスをしています。

久保田 智恵





## フラダンス部

以前ある町会の集まりでフラダンスを見て、自分もやってみたいと思っていましたが、当時は仕事をしていたので、できませんでした。その内、親の介護が始まり、一日中家に居るのもストレスとなっていた折、三鷹市報でフラダンス部のことを知り、さっそく部長の田口さんに電話をして入会しました。初めは、身体が動かず、これで踊れるのかと心配でしたが、今ではどうにかついて行くことができるようになりました。指導して下さる佐藤先生は、いつも穏やかで笑顔のステキな方、先輩たちも気さくな人達なので、今ではフラの日が楽しみです。

倉内 よし子

## グラウンド・ゴルフ部

3月から活動場所を「牟礼古判塚青少年広場」に移して6カ月、毎週木曜日9時から2時間・3ラウンド(24ホール)部員6人+支援部員3人(パドルテニス2人とフラダンス1人)の9人でわいわいガヤガヤと楽しくプレーしています。

今までは持ち回りで道具を持ち帰って不自由していましたが、河井会長のご厚意で近くのご自宅倉庫を道具置き場として借用できましたので、運搬・準備も随分と楽になり助かっています。

以前の井の頭公園(第二公園)の石ころや木の根っこだらけの逆境で鍛えてきた部員にとっては、なだらかな小山や大きな銀杏の木の障害は愛嬌のうち。毎回2~3ヶのホールインワン達成で盛り上がり、ますます意欲に燃えるシニア軍団です。

米村 真雄



## テニス部

◎70回の楽しみは多い、物足りない?! (平成26年6月 ベッセルテニス部入部)

昨年1年はあっという間。奥多摩へのハイキングあり、「フェスト」、バーベキューパーティあり。地域密着のスポーツクラブという新鮮な集いに感謝しています。

10年以上のブランクをおいて始めたら、道具が進化して技術も変わり6ヶ月に亘り両手足の筋を痛めた挙句やっとなら平成テニスをかじり始めました。ベッセルテニス部は部活のような心境で頑張るのが楽しみです。

予算は年間コート使用72回とかで部長のやりくりが実に大変なご様子。

しかしミスター&ミセスアラ高齢には果たしてどうか?これからの1年が楽しみです。

平賀 脩三



## ソフトバレーボール部

汗をかく運動をしたくてインターネットで探しました。未経験ですが、バレー部の息子に家でも教えてもらえるかなと思いましたが、これは甘かった!

見学時はアタック練習をしていて、皆さんカッコ良かったです!即、入会を決め、実際やってみると想像以上に汗をかき、もっとできるようになりたいと思いました!

週末は家族を巻き込み、パス練習に励み、鈍い夫婦の良い運動になります。ベッセルさんに出会えて感謝です!

永吉 文子

## ラウアエ部

昨年の5月、以前から興味があったフラに入部させて頂きました。熱心な先生のご指導と、親切に教えて下さる先輩方のおかげで発表会にも参加できるようになり、毎回楽しくレッスンを受けています。入部当初は振り付けを覚えるだけで大変でしたが、最近では気持ちを込め表現豊かに踊る難しさを感じています。

これからも皆さんと交流を深めながら「笑顔で楽しんで踊る！」ことを目標に練習を続けていきたいと思ひます。

石渡 佳以子

## ヨガ部

長年勤めていた会社を定年退職し家におりました。何かスポーツでもと思ひそんな話を近所の人に話したところ、三鷹市（市役所）に電話して聞いてみたらと言われ、市役所のスポーツクラブの係の方へ電話をまわして頂き、どのようなクラブが有るか聞きました。その中でヨガのクラブが有るの聞きヨガのクラブでしたらと大岡部長の電話番号を教えて頂きました。そこですぐ大岡部長に電話をさせて頂き、今は女の人だけですけどと伝えられました。私自身ヨガがどういうものか分かりませんがヨガをやってみようと思ひ入会をお願いしました。

入会させて頂き、ヨガの先生の無理をせずとの言葉から始まり

◆手足の伸ばし      ◆呼吸のしかた      ◆軽い運動 等

二時間位で終わりました。ヨガってこういうものかと帰りましたが、翌日、朝起きたら身体の2~3ヶ所、手足腰などハリとかツツパリが感じられ、身体を使っていなかったと思ひました。

これからはヨガの先生の教えを頂き、呼吸のしかたとか、身体全体をゆっくり動かしたり、また、会員の皆様の動きをまね、教えて頂き、今まで皆勤で参加しておりますがこれからもヨガ部でお世話になろうと思っております。

伊藤 嘉規

## 健康体操

膝に水がたまり、湿布薬を使用していた私。それがいつからか、不調の日もありますが以前ほど気にならずに草取りも出来る毎日です。

4月から健康体操に入会させて頂いたお陰です。プールの更衣室でお誘いをうけたのがきっかけでした。

先生の楽しいお話や、年を重ねても元気で過ごすために役立つストレッチの数々。これが「痛いー。」と感じるときも多々ありますが、終了した時には身も心も軽くなり、ひからびた身体に油を注してもらった様な心地よさを感じます。

継続することで、今よりもっと元気になれるような楽しいクラブです。

堤 和子



◇◇◇ ベッセル行事のお知らせ ◇◇◇



◎ **みたかスポーツフェスティバル** ◎

10月11日(日)三鷹市民センター周辺、第一中学校において「2015 みたかスポーツフェスティバル」が開催されます。

「あふれるえがお」をテーマに、いろいろなスポーツ、パドルテニス、グランドゴルフ、馬に触れ合うや遊び等の体験コーナーがたくさん用意されています。とくにさんさん館では、ベッセルのコーチによるいきいきストレッチが体験できます。どなたでも気軽に参加できるイベントですので、ご家族やお友達を誘って是非参加ください。

◎ **第9回パドルテニス市長杯** ◎

10月24日(土)第1体育館にて開催します。今回も事前準備や当日の運営等にご協力をお願いしていますが、これまでに大会をご覧になっていない会員の皆さまもぜひ会場に足を運んで、選手への熱い応援をよろしくお願いたします。

◎ **忘年会** ◎

**※日程変更がありました※**

**12月18日(金)**開催です。  
場所は三鷹市公会堂さんさん館を予定しています。楽しい会です。皆さんの参加をお待ちしています。

◎ **冬季活動** ◎

今年度も冬期活動を来年1月から3月に予定しております。

「江戸小唄を聴き江戸文化を楽しむ教室」「プール教室」「深大寺周辺ウォーキング」「救急救命講習」の実施が確定し、その他の案の実施を検討しています。何か良い活動案がありましたら、各部の冬期活動担当にご提案をお願いします。

実施する教室の詳細は決まり次第、担当から案内いたしますので、皆さんお誘いの上ご参加ください。



**訃報**

河井会長のご主人様が去る8月31日92歳を一期にご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げますとともに、心からご冥福をお祈りいたします。